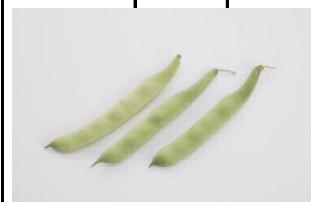


信州の伝統野菜リスト

伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
▼▼▼▼▼ いちご ▼▼▼▼▼					
御牧いちご(みまきいちご)		5月中旬～6月中旬	御牧ヶ原一帯は明治初期からいちごが自生していたといわれ、全国的にも早い時期から栽培が行われていた。その後大正時代に加工いちごの栽培が盛んになり「いちご平」という地名も残った。	酸味が強く独特の香りを持ち、明治時代よりジャム加工に利用されている。ここで、日本で初めての缶詰イチゴジャムも作られた。	寒さや病害虫に強い。果実は柔らかく小粒。酸味強い。ジャム加工に適した品種
▼▼▼▼▼ いんげん ▼▼▼▼▼					
穂高いんげん(ほたかいんげん)	安曇野市穂高	6月下旬～11月上旬	大正から昭和の初期ごろ、安曇野市穂高の勝野義権氏がアメリカから各種の野菜種子を導入して試作したものの中に本品種があったとされる。その後、地元種苗店で販売されるようになる。	莢インゲンとして、あえもの、てんぷら、煮物などに利用される。稲核菜の蕪を干して保存したものと一緒に煮ると、蕪の甘味でマメがおいしくなる。	草勢が強く草丈は3メートル以上になり、側枝も多い。豊産で収穫期も長い晩成品種である。花色は桃色で、莢は幅広く扁平で大型。莢は柔らかく食味は良い。種子色は茶褐色である。
▼▼▼▼▼ とうもろこし ▼▼▼▼▼					
もちもろこし		8月上旬～9月下旬	明治時代、北海道にカナダや北米から導入された北方フリント種が、北関東を経由して県内各地に広まったものと思われる。	完熟したものを乾燥させ、粉にしたものを小麦粉をつなぎにしてダンゴとして食したり、未熟果を茹でたり焼いたりして食べる。	北方フリント種の特徴を引き継いだものであり、実の長さが15cm程度、輪切りにしたときの粒の列数が8列である。粒色は黒に近い紫や緑色を呈しており、白黒や黄色も混在する。食感は、スイートコーンに比べ甘味はなく淡白、もちもちしている。
▼▼▼▼▼ ばれいしょ ▼▼▼▼▼					
くだりさわ		7月	来歴は不明。戦前から栽培されており、昭和20年代には既に栽培されていた。	芋を二つに割って油で炒める。皮をつけたまま料理する(芋田楽、にころばし、蒸かしてネギミン)	病気に強い。草丈やや高く、花は着花数が多い。淡い紫色。芋数多い。大きい芋は細長くなる。



伝統野菜名	伝承地域	収穫時期	来歴	食文化	品種特性
下栗芋 (しもぐりいも)	飯田市上村	7月下旬 ~8月中旬	山梨県北都留在来、静岡県井川在来、徳島県東祖谷在来と同品種と推定される。来歴は不明だが、ヨーロッパ系品種の特徴を備えることから、起源は江戸時代にさかのぼるものと思われる。	エゴマ味噌をぬった田楽芋として利用される。大き目の芋は煮物などに利用する。小ぶりなものは田楽や丸ごと茹でてから揚げて味噌和えにするなど無駄なく利用している。赤芋は春先甘味が増し煮物に利用する。	草姿は茎が細く7-8本と多い。花色は淡赤紫色。塊茎は長卵形が多く小型で、7センチ以上のものはまれである。塊茎色は赤芋と白芋の2系統がある。肉質は非常に良くしまっており、加熱しても硬い。
(下栗二度芋)					
					
清内路黄いも(せいなじきいも)	阿智村清内路	7月中旬 ~下旬	来歴は不明。戦前から栽培されており、昭和20年代には既に栽培されていた(かつては皮が赤いもなどもあった)。病気対策のため、数年ごとに親戚等と種芋の交換が行われている。	田楽、ねぎみそ和え	肉質が黄色のため「黄いも」と呼ばれている。花色は白。1個重40g前後。形は短楕円体。皮は淡黄色で滑らか。芽数はやや少なく浅い。地上部の枯れは男爵よりやや遅い中生。
					
平谷いも(ひらやいも)		9月中旬	来歴は不明。戦前から栽培されており、昭和20年代には既に栽培されていた。	煮転がしで食べる。塩ゆでしてネギミソをつけて炭火で食べる。	芽が深く多い。肉色は黄色でやや硬く、味が濃厚。卵程度の大きさが平谷いもと言われている。
					
むらさきいも		7月~8月	来歴は不明。採種者の奥さんが、採種者の叔母が長年作っていたいも種を譲り受け現在に至る。奥さんが嫁いだ昭和39年には既に栽培されている。昭和初期の品種と思われる。	肉じゃが、ポテトサラダに向く。	皮は濃い紫色。肉質は黄色でホクホクしていて男爵のよう。表皮は滑らかで目数は少なく浅い。花はうす紫でいもの大きさは子供の握りこぶし大。
					